

## Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	---

### Завтрак

10	<b>Масло сливочное</b>	Ккал-66, Жиры-7
100	<b>Сосиски</b>	Ккал-261, Белки-11, Жиры-24
250	<b>Каша молочная пшеничная</b> <i>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Сахар, Молоко., Соль йодированная</i>	Ккал-336, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-50
200	<b>Какао с молоком</b> <i>Какао, Сахар, Молоко.</i>	Ккал-125, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-14
20	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3
<b>Итого за Завтрак</b>		Ккал-883, Белки-31, Жиры-48, Углеводы-84

### Обед

1	<b>Зелень</b>	
001	<b>Чеснок</b>	
100	<b>Помидоры порционные</b>	Ккал-27, Белки-1, Углеводы-5
250	<b>Рассольник ленинградский с перловой крупой</b> <i>Картофель, Крупа перловая, Огурцы соленые, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сметана, Соль йодированная</i>	Ккал-128, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17
250	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>Говядина лопатка б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная</i>	Ккал-456, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23
200	<b>Компот из клюквы</b> <i>Сахар, Клюква</i>	Ккал-29, Углеводы-7
20	<b>Хлеб пшеничный</b> <i>батон, хлеб пшеничный</i>	Ккал-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17
20	<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	Ккал-13, Углеводы-3

---

**Итого за Обед** Ккал-736, Белки-36, Жиры-35,  
Углеводы-71

**Полдник**

**100 Сдоба обыкновенная** Ккал-262, Белки-8, Жиры-5,  
Углеводы-47  
*Мука, Сахар, Масло сливочное, Яйцо, Соль йодированная, Дрожжи прессованные, Вода*

**200 Молоко кипяченое** Ккал-120, Белки-6, Жиры-6,  
Углеводы-9

---

**Итого за Полдник** Ккал-382, Белки-14, Жиры-11,  
Углеводы-57

**Ужин**

**208 Бананы** Ккал-200, Белки-3, Жиры-1,  
Углеводы-44

**100 Салат картофельный с кукурузой и морковью** Ккал-107, Белки-2, Жиры-7,  
Углеводы-12  
*Картофель, Кукуруза консерва, Морковь, Огурцы, Масло растительное, Соль йодированная*

**100 Котлеты из птицы припущенные** Ккал-275, Белки-16, Жиры-20,  
Углеводы-10  
*Хлеб пшеничный, Молоко, Масло сливочное, Филе куриное, Соль йодированная*

**30 Соус молочный (для подачи к блюду)** Ккал-28, Белки-1, Жиры-2,  
Углеводы-2  
*Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар, Соль йодированная*

**200 Рис припущенный** Ккал-57, Жиры-6  
*Крупа рисовая (пропар), Масло сливочное, Соль йодированная*

**200 Компот из кураги** Ккал-67, Белки-1, Углеводы-16  
*Сахар, Курага*

**20 Хлеб пшеничный** Ккал-82, Белки-3, Жиры-1,  
Углеводы-17  
*батон, хлеб пшеничный*

**20 Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)** Ккал-13, Углеводы-3

---

**Итого за Ужин** Ккал-830, Белки-26, Жиры-36,  
Углеводы-103

---

**Итого за** Ккал-2 830, Белки-107, Жиры-130,  
Углеводы-315